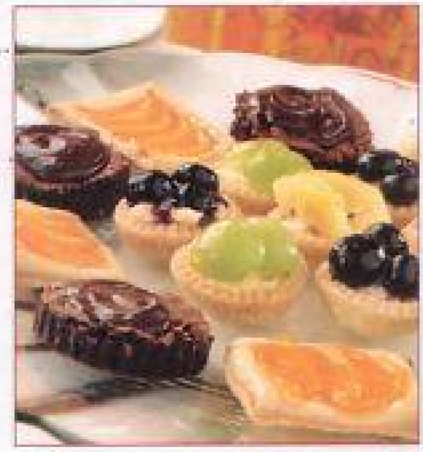
Esther

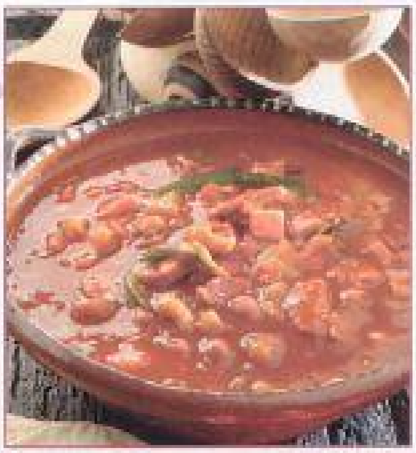

Cocina
casera
MANGO
Año 3
No. 37
$16.00
Cocinando para Fiestas
USD 3.29
Única con paso a paso
1
2
3
4

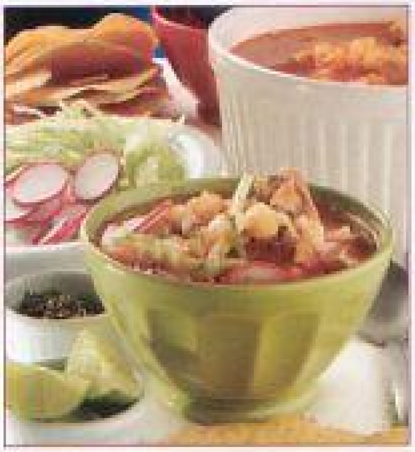
Saludo **editorial**

Es del gusto de nuestro pueblo tener fiestas todo el año y de eso no cabe la menor duda, así que esta edición te ayudará tanto a elegir el menú, como a prepararlo para que los próximos convivios sean todo un éxito. Las sugerencias están realmente pensadas para todas las necesidades, son tan prácticas y combinables que las puedes cocinar para despedidas de soltera, baby shower, reuniones informales, reuniones formales, desayunos... y siempre quedarás como la mejor anfitriona que jamás se haya visto.

Los editores













DIRECTORIO

CHEF Maqueche Tafarel, Geraldine Romero, Ma. Luisa Cramer (Asesoría en Paella). **FOTOGRAFÍA** Luis G. Hernández **PUBLICIDAD** publicidad_tm1@infosel.net.mx **TELS.** 5559-6903, 5559-6399, 5559-3020 y 5559-3023

CF **DIRECTORA EDITORIAL** Rosario Ramos **DIRECTORA DE ARTE Y DISEÑO** L.D.G Adriana Herrera Garay **DISEÑO GRÁFICO** L.D.G Aliana Beltrán Uribe **PRE-PRENSA** Aaron Olvera Villicaña

COCINA CASERA

Año 3 No. 37 30 de Octubre de 2004. Revista mensual.

Editada por Editorial Mango S.A. de C.V. Editor Responsable: Germán Flores Montiel. Número de Reserva de Título en Derechos de Autor 04-2000-100512125100-102. Certificado de Licitud de Título 11530. Certificado de Licitud de Contenido 8451. Domicilio de la publicación: San Borja núm. 1031 2º piso Col. Del Valle, C.P. 03100, México, D.F. Impresión en Talleres Fotográficos Zaragoza S.A. de C.V. Calle 3 #49 Col. Arce Blanco Naucalpan de Juárez Edo. de México Tel. 5359-1701. Distribución D.F. Unión de Expendedores y Voceadores de México A.C. con domicilio en Guerrero núm. 50 Colonia Guerrero, C.P. 06350. Distribución Foránea: CODIPLYRSA, S.A. de C.V. Serapio Rendón 87, Col. San Rafael, tel. 5566-6200. Distribución en locales cerrados: Publicaciones CITEM, S.A. de C.V. Av. del Cristo núm. 101, Col. Xocoyahualco, Tlalnepantla, Edo. de México, C.P. 54080, Tel. 51-38-02-00.

Para sugerencias y dudas comunícate a nuestro correo electrónico: **deliciasmx@hotmail.com** o al teléfono **5559-3020 ext. 128**

Ingredientes



Alga de Sushi

Se conoce también como "alga marina tostada". Las puedes comprar en tiendas de autoservicio como en tiendas para comida china o japonesa. Contienen gran cantidad de carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales; además 10 veces más calcio y hierro, comparadas con cualquier comida diaria.



Masa de Bolillo

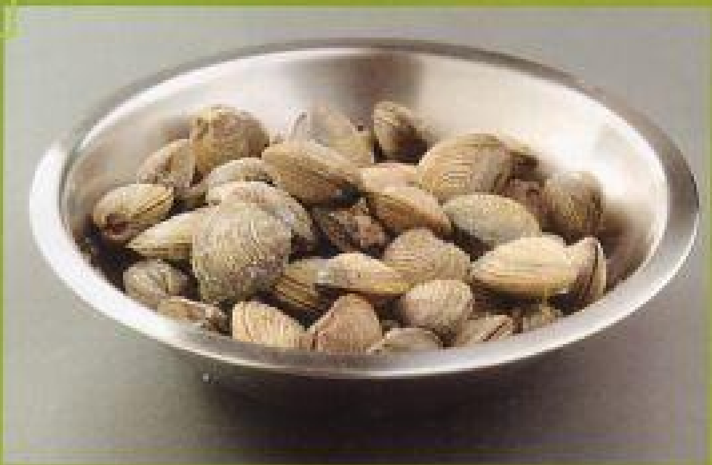
Esta masa se puede comprar ya lista en las panaderías (hay integral y normal). Como está hecha a base de levadura tiende a esponjarse con el calor cuando fermenta. Procura mantenerla en un lugar frío y comprarla el mismo día que la vas a usar.



Azafrán

Es una de las especias más caras del mundo, puesto que hay que cosechar más de medio millón de flores para obtener un kilo de azafrán, y después separar a mano los estigmas de cada flor. Era la especie favorita de los comerciantes fenicios que la llevaban consigo a donde quiera que viajaban y se piensa que así llegó a los países mediterráneos, principalmente España.

Hablando de crustáceos



Las almejas también son crustáceos de mar. La almeja chirla es una especie económica, realmente se utiliza para dar sabor a sopas y caldos. Siempre debes estar segura de lavarlas muy bien pues generalmente traen arena consigo.



Los mejillones son crustáceos de mar, generalmente importados de Europa, se cuecen muy fácilmente y tienen un sabor muy agradable.

Utensilios



Porta Moldes

Te sirven para poner los pirex calientes y no te quemes, también para que no se caliente la mesa; además de que la adornan.



Para disfrutar a lo grande la Jícama

1 Lava y pela perfectamente la jícama con un cuchillo filoso.



2 Rebana la jícama en la rebanadora; si no hay en casa, pide en la salchichonería que te la rebanen muy delgada para poder hacer los taquitos.

Esther

para cortar y disfrutar a lo grande las

ALCACHOFAS

Técnicas



Con un cuchillo corta el rabito de las alcachofas, la parte seca y maltratada.



Con unas tijeras de cocina bien afiladas corta la parte de las hojas, lo más duro y difícil de cocer.



Corta por la mitad cada alcachofa, se cocerá más fácil y resulta decorativa para la paella.

Ahora las puedes poner a cocer en agua hirviendo con sal y una pizca de bicarbonato para que conserven un bonito color.

Glosario

Para la mejor comprensión de esta edición en otros países de Latinoamérica, incluimos Glosario de términos.

Aceituna= Oliva.
Aguacate= Palta, Abacate, Cura, Avocado.
Alcachofas= Alcauciles, Artichoke.
Almíbar= Jarabe de azúcar, Miel de azúcar.
Azúcar glass= Azúcar pulverizada, Azúcar impalpable, Azúcar para cubiertas, Azúcar flor, Azúcar polvo, Pulverizada, Azúcar lustre.
Azúcar moreno= Azúcar morena, Azúcar sin refinar.
Azúcar= Azúcar de caña.
Betabel= Remolacha, Betarraga, Beet, Betarava.
Cacahuate= Maní.
Calabacitas= Calabacines, Zucchini, Zapallo, Corgette.
Camarón= Quisquillas, Gambas.
Camote= Batata, Boniato, Papa dulce, Moñato.
Caramelizar= Caramelizar.
Cerdo= Chancho, Puerco, Cochinillo, Marrano, Cochi.
Cerezas= Guindas.
Cernidor= Cedazo, Cernidor, Avate, Tamiz.
Cilantro= Culantro, Coriander.
Ciruela= Cojote.
Ciruelas Pasas= Guindones, Ameixas.
Crema= Nata de leche.
Chabacano= Albaricoque, Damasco, Durazno, Nectarina.
Champiñón= Champignon, Callampa, Hongo, Seta.
Chícharos= Arvejas, Guisantes.
Chile= Pimiento picante, Ají.
Chocolate= Cacao.
Chorizo= Longaniza, Butifarra.
Durazno= Melocotón.
Echalotes= Chalote, Cebolla escalonia, Shallot.
Ejotes= Habichuelas, Vainitas.
Elote= Maíz tierno, Mazorca, Jojoto, Choclo.
Frambuesa= Zarzamora, Mora.
Fresa= Frutilla, Fresón, Morango.
Frijoles= Judías, Poroto, Caraotas, Frijol, Fréjol, Frisol, Alubias, Guandu, Feijoes.
Fruta cristalizada= Fruta confitada.
Galletas= Bizcocho.
Granola= Muesli.
Grenetina= Gelatina, Jaletina, Gelatin, Jelly.
Guachinango= Pargo rojo.
Guajolote= Pavo, Bimbo.
Hierbabuena= Menta.
Hojaldre= Hojaldra, Hojaldre, Mil hojas.
Kiwi= Caqui.
Lima= Limón dulce.
Limón= Citrón, Lemon.
Mandarina= Nectarín.
Manteca= Grasa, Mantequilla.
Maracuyá= Granadilla de China, Parchita, Pasionaria, Chinola, Anona, Fruta de la pasión.
Medallón= Turnedo, Tajada.
Mejillón= Choro, Cholga, Chato.
Melón= Melón zapote, Melao.
Merengues= Besitos, Batido de huevo y azúcar.
Miel de caña= Melaza, Guarapo, Melao de caña.
Níspero= Sapotilla, Chicozapote.
Nuez Moscada= Macis.
Pancita= Callos, Mondongo, Librillo, Guatita.
Papaya= Mamón, Fruta bomba.
Pasitas= Pasas de uva, Pasas, Uvas pasas.
Pay= Tarta, Bizcocho, Galleta, Pastel, Pie.
Pepino= Cohombro.
Piloncillo= Azúcar negra, Chancaca, Panela, Azúcar prieta.
Piña= Ananá.
Pistache= Pistacho, Pistacho.
Plátano= Cambur, Banano, Banana, Guineo.
Poro= Puerro.
Rebanada= Lonja, Loncha, Chulla.
Sandía= Melón de agua.
Soya= Soja.
Toronja= Pomelo.
Tuna= Higos de tuna, Higos de cactus, Higos chumbos.
Verdolaga= Purslane.
Vísceras= Menudo, Chinchurria, Achuras.



Canapés salados

Mini Brochetas



• 20 porciones • Preparación 1 hora • Dificultad muy fácil

200 g de queso panela
1 limón, la ralladura y jugo
2 cucharadas de aceite de oliva
Sal y pimienta, al gusto
20 hojas de menta
1/2 pepino, pelado y sin semillas
10 aceitunas negras sin hueso, partidas a la mitad

Corta el queso panela en 20 cuadritos. Mezcla con el aceite de oliva, la ralladura de limón y su jugo, sal y pimienta.

Corta el pepino en 20 trocitos. En cada palillo intercala un cuadrito de queso, pepino, media aceituna y una hoja de menta. Sirve de inmediato.

Estrellas







• 20 porciones • Preparación 1 hora • Dificultad muy fácil

20 rebanadas de pan de caja
1 pepino
200 g de queso crema a temperatura ambiente
4 cucharadas de perejil picado
Sal y pimienta, al gusto

Corta el pan con un cortador en forma de estrella. Pela el pepino, córtalo en rodajas y luego con un cortador de estrella más chico las estrellas, úntalas con el queso crema.

Coloca el perejil en un plato, pasa sólo las orillas del pan para que se pegue el perejil.

Coloca los corazones chicos de pepino encima del pan con queso. Cubre los corazones con sal y pimienta. Sirve a temperatura ambiente. Los puedes hacer con 3 horas de anticipación; cúbrelos con plástico y refrigéralos.

Papitas







• 20 porciones • Preparación 1 1/2 horas • Dificultad fácil
• Horno precalentado 15 minutos • Temperatura horno 200°C

20 papitas cambray, pinchadas con un tenedor
4 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharaditas de sal
130 g de queso crema, suave
100 g de caviar

En un tazón coloca el aceite, baña las papitas y espolvoréalas con sal.

Con un cuchillo, corta la parte de abajo, para poderlas parar; colócalas en una charola de horno. Hornéalas 30 minutos o hasta que estén tiernas por dentro y crujientes por fuera. Deja enfriar.

Haz un corte de cruz en la parte superior y presiona un poco para que se abran. Con una manga y duya, rellena las papitas con el queso crema; coloca un poco del caviar encima. Sirve de inmediato.

Tartaletas

- 30 porciones
- Preparación 2 horas
- Dificultad fácil
- Horno precalentado 15 minutos
- Temperatura horno 180°C

60 g de harina
Sal y pimienta, al gusto
45 g de mantequilla fría, cortada en cuadros
60 g de parmesano rallado

Relleno
30 jitomates cherrys cortados a la mitad
2 cucharaditas de aceite de oliva
1/2 cucharadita de miel
Sal y pimienta, al gusto
125 g de queso de cabra, desmenuzado
5 aceitunas negras sin hueso, cortadas en cuatro
Romero para decorar

Tartaletas: Mezcla en el procesador de alimentos todos los ingredientes hasta que se forme una masa, estírala en una superficie enharinada hasta que tenga un grosor de 5 milímetros. Corta 30 círculos y colócalos en una charola de horno dejando un espacio entre cada uno, déjalos tapados en el refrigerador 30 minutos.

Hornea a 180°C por 10 minutos o hasta que estén dorados. Retira del horno y deja enfriar. Coloca los jitomates en una charola de horno, rocía con aceite, sal, pimienta y miel; hornea 20 minutos hasta que se ablanden. Cubre las tartaletas con los jitomates, queso de cabra, aceituna y una ramita de romero. Sirve a temperatura ambiente.

Puedes hornear las tartaletas 2 semanas antes y conservarlas en un recipiente hermético. Los jitomates los puedes hacer un día antes, tapar y guardar en el refri. Antes de usar, dejar a temperatura ambiente.





Cazuelitas

- 20 porciones
- Preparación 1/2 hora
- Dificultad fácil

2 hojas de lechuga romana
6 cucharadas de aderezo César
20 cazuelitas de tortilla
20 virutas de queso parmesano
Croutones para ensalada

Corta la lechuga en tiras finas; mezcla con el aderezo y distribuye en las cazuelitas. Saca las virutas del queso usando un pelapapas.

Acomoda los croutones y una viruta de queso encima. Sirve de inmediato.



Brochetas de pollo

- 12 a 16 porciones
- Preparación 20 minutos
- 1 noche de marinado
- Dificultad muy fácil

2 cucharadas de aceite
1 diente de ajo aplastado
1 jitomate sin semillas ni piel, picado
1/4 de taza de crema de cacahuate
1 taza de caldo de pollo
Sal, al gusto
Hojuelas de chile, al gusto
1/2 k de pechuga de pollo sin huesos ni piel

En una sartén, calienta el aceite y fríe el ajo hasta que esté doradito, añade el jitomate y la crema de cacahuate, deja freír un minuto, añade el caldo. Sazona con sal y las hojuelas de chile. Deja que hierva a fuego bajo 10 minutos. Pasado este tiempo retira del fuego y deja enfriar.

Corta la pechuga en cuadritos, ensarta 3 ó 4 en palitos para brocheta, sumérgelas en la marinada fría toda una noche.

Coloca las brochetas sobre una sartén o parrilla caliente, a cocinar por todos lados y que se doren ligero. Sirve de preferencia calientes. Si no se pueden preparar al momento, cocínalas con anticipación y colócalas en una charola para horno, ponles la marinada sobrante y recalienta.

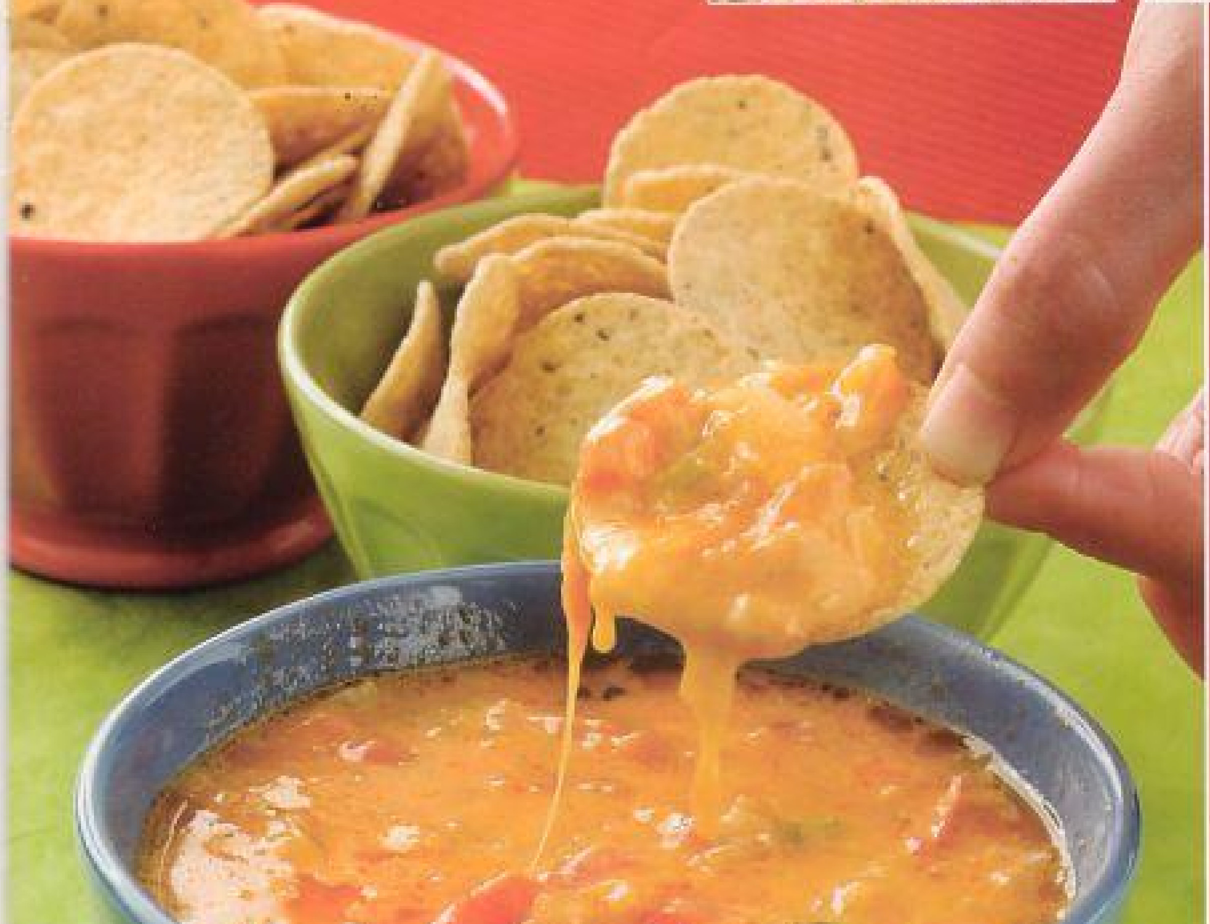




Esther







Chile con queso

- 10 porciones
- Preparación 20 minutos
- Dificultad fácil

2 rebanadas de tocino, picadas
1/2 cebolla, picada finamente
2 jitomates, sin piel ni semillas y picado
1/2 taza de apio picado
2 chiles cuaresmeños picados
Sal, al gusto
2 tazas de queso cheddar o manchego, rallado grueso
Totopos para acompañar

En una sartén fríe el tocino hasta que suelte toda la grasa, añade la cebolla y fríe hasta que esté transparente; añade ahora el jitomate, el apio y el chile. Cocina por unos minutos hasta que el jitomate tome un color más oscuro, sazona con sal.

Cuando la mezcla anterior esté ligeramente espesa, agrega el queso, baja el fuego y mueve constantemente hasta que se derrita, vierte de inmediato donde vas a servir y acompaña con totopos. **Si se enfría puedes recalentar en el micro.**

Mini tartaletas de frutas



Esther

S

- 20 porciones
- Preparación 2 horas
- Dificultad media fácil
- Horno precalentado 15 minutos
- Temperatura horno 200°C



Pasta

175 g de harina
1/4 cucharadita de sal
1 1/2 cucharaditas de azúcar
90 g de manteca vegetal, fría cortada en cuadros
1 yema de huevo
4 a 6 cucharadas de agua

Relleno

2 huevos
2 cucharadas de azúcar
2 cucharaditas de harina
1 cucharadita de fécula de maíz, disuelta en 2 cucharadas de agua
125 ml de leche, hirviendo
1/2 cucharadita de vainilla
Fruta de tu elección
2 cucharadas de mermelada de chabacano

Coloca en un tazón el harina, sal, azúcar y manteca; mezcla con los dedos hasta que quede como miga de pan. Agrega la yema y poco a poco el agua, sólo la necesaria, hasta obtener una masa uniforme.

Extiende sobre una mesa de trabajo, corta círculos del tamaño de tu molde. Forra los moldes. Pincha una vez con el tenedor. Deja en el refrigerador 20 minutos antes de hornear.

Corta un poco de papel encerado, colócalo encima de cada tartaleta y sobre ellas frijoles para hacer peso y que no se inflen. Hornea 10 minutos. Quita el papel encerado y los frijoles y si es necesario hornea otros 10 minutos. Reserva.

Crema: La puedes hacer un día antes. Coloca los huevos y azúcar en una olla gruesa, pon a fuego lento, bate hasta que espese agrega la harina y la fécula de maíz sin dejar de batir, ve agregando la leche poco a poco batiendo constantemente hasta que espese por completo. Retira del fuego, agrega la vainilla y pasa a un molde de vidrio, cubre con papel de plástico y deja enfriar. **Rellena las tartaletas con la crema, luego coloca la fruta y barniza con la mermelada disuelta con agua.**



Mini galletas de mango

- 20 porciones - Preparación 1 1/2 horas - Dificultad fácil
- Horno precalentado 15 minutos - Temperatura horno 200°C

200 g de hojaldre
200 g de mango en almíbar, escurrido y cortado en rebanadas
2 cucharadas de mermelada de chabacano

Extiende el hojaldre en una superficie enharinada, corta la pasta en cuadros de 5 x 5 centímetros cada uno, colócalos en una charola con papel encerado. Con un cuchillo, marca un cuadrado dentro de cada cuadrado.

Pica el centro con un tenedor. Acomoda el mango en el centro de los cuadrados de hojaldre. Hornea a 200°C 10 minutos o hasta que la masa esté dorada. Derrite la mermelada con un poquito de agua. Barniza las galletas.



Trufas

- 20 a 25 porciones - Preparación 1 1/2 horas - Dificultad fácil
- Horno precalentado 15 minutos - Temperatura horno 180°C

400 g de chocolate semiamargo
150 g de mantequilla
150 g de azúcar
5 huevos, separados
45 g de harina

Cobertura
75 g de chocolate amargo, picado
5 cucharadas de crema para batir

Derrite la mantequilla y el chocolate a *Baño María*. Retira y deja entibiar. Incorpora el azúcar, yemas y harina.

Bate las claras hasta formar picos. Incorpora a la mezcla de chocolate en forma envolvente. Coloca en un refractario con papel encerado. Hornea a 180°C por 20 minutos, hasta que esté firme al tacto. Deja enfriar.

Cobertura: Calienta la crema, retira del fuego y agrega el chocolate amargo, mueve hasta que se derrita y deja enfriar hasta que se espese un poco. Corta 20 a 25 discos de masa con un cortador. Cubre con 1 cucharadita de cobertura. Sirve a temperatura ambiente.



Rollos de hojaldre

- 10 porciones
- Preparación 2 horas
- Dificultad media
- Horno precalentado 15 minutos
- Temperatura horno 200°C

800 g de pasta de hojaldre
500 g de jamón, picado en cuadritos
250 g de queso manchego
1 taza de salsa de jitomate, preparada para pizza
1 huevo batido
1/4 taza de pan molido

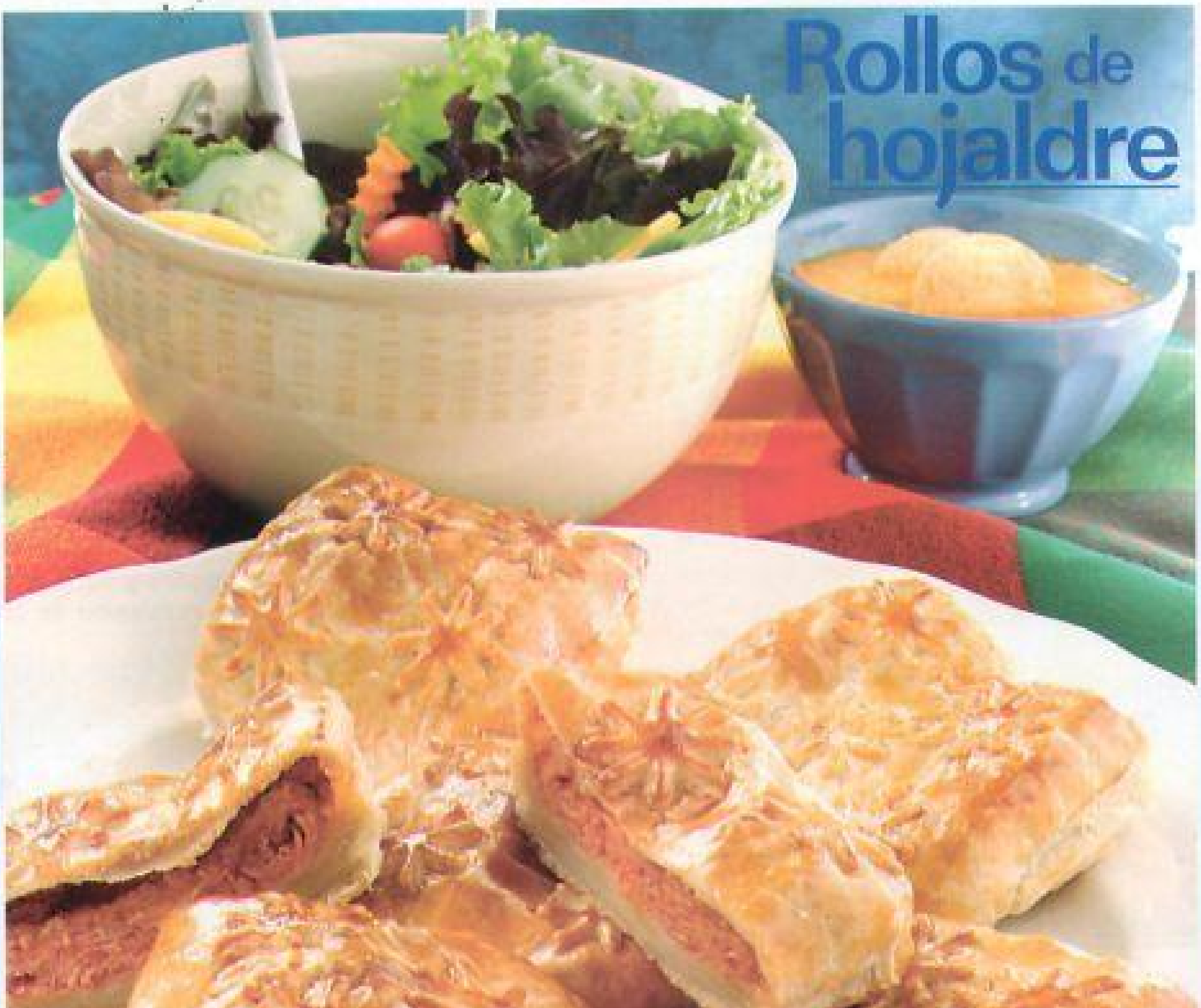
Mezcla en un tazón el jamón, queso, salsa de jitomate y sal. Extiende la pasta de hojaldre con tu rodillo en una superficie enharinada, corta 10 rectángulos de 25 x 20 centímetros. En cada rectángulo espolvorea pan molido, dejando las orillas libres.

Rellena con la mezcla de jamón encima del pan molido. Envuelve cada rectángulo, en forma de paquete, colocando un poco de huevo batido con una brocha para pegar las orillas.

Barniza todo el paquetito. Con el resto de la pasta de hojaldre corta pequeñas flores o estrellas o el decorado que quieras, colócalas encima de los paquetitos y vuelve a barnizar.

Hornea 30 minutos o hasta que esté dorada la pasta. Sirve acompañada de tu ensalada favorita. **Estos hojaldres los puedes usar para todo tipo de ocasión.**



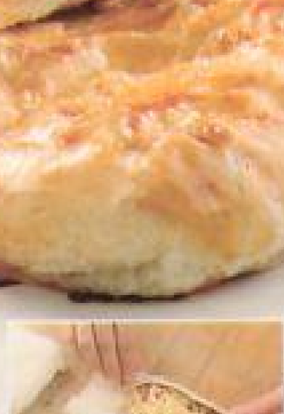





1



2



3



4

Quiche de poblano

• 12 porciones • Preparación 1 hora • Dificultad media

1 1/2 tazas de harina
1/2 cucharadita de sal
6 cucharadas de mantequilla
2 cucharadas de manteca
1/2 taza de agua fría

Relleno
3 chiles poblanos, asados, pelados, desvenados y en rajas
3 cucharadas de aceite
1 taza de elotitos precocidos
1 cebolla fileteada
1 taza de crema
3 huevos
Sal, al gusto
1 cucharada de consomé de pollo en polvo
1 taza de queso manchego rallado

Costra: Cierne la harina con la sal sobre una mesa de trabajo, haz una fuente, corta la mantequilla y la manteca en cuadritos y coloca al centro de la fuente, incorpora la harina con la grasa hasta obtener un arenado, procura hacer esto con las puntas de los dedos o con un utensilio especial para arenar; para que no toques directamente con las manos y la grasa no se queme al preparar la masa. Una vez que tienes el arenado empieza a añadir agua a la masa, cucharada por cucharada, puedes empezar con 5 cucharadas e ir añadiendo como te haga falta hasta que la masa esté por completo incorporada y sea manejable. No te preocupes si quedan trocitos de grasa en la masa. Está bien. Envuelve la masa y refrigera por lo menos una hora.

Relleno: Calienta en una sartén el aceite y fríe la cebolla hasta que esté transparente, cuando esto suceda añade los elotitos y las rajas, sazona con sal y deja freír hasta que las rajas estén ligeramente más suaves. En la licuadora mezcla la crema con los huevos, una pizca de sal y el consomé de pollo en polvo. Reserva.

Retira la masa del refrigerador, sobre una mesa de trabajo enharinada estira la masa hasta que la tengas de 1/2 centímetro de grueso, con la ayuda del rodillo coloca la masa sobre un molde para quiche, pega bien tanto en el piso como en las orillas la masa al molde, corta lo sobrante con la ayuda del mismo rodillo.

Una vez que tienes el molde forrado, coloca la mezcla de rajas en todo el molde, rellena con la mezcla de crema y huevo hasta 3/4 partes de la capacidad del molde, esparce el queso manchego rallado sobre todo el quiche y hornea 35 minutos o hasta que las orillas y superficie se vean doraditos. Puedes servirlo frío o caliente. **Lo puedes preparar con anticipación y recalentar en el micro.**


1


2


3


4

Jugo exótico

• 10 porciones • Preparación 15 minutos • Dificultad fácil

2 l de jugo de naranja fresco
3 tazas de fresas congeladas

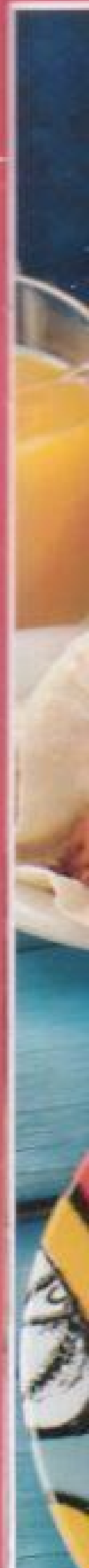
Exprime el jugo de las naranjas, justo antes de servir, licua el jugo con las fresas congeladas. **Sirve de inmediato.**

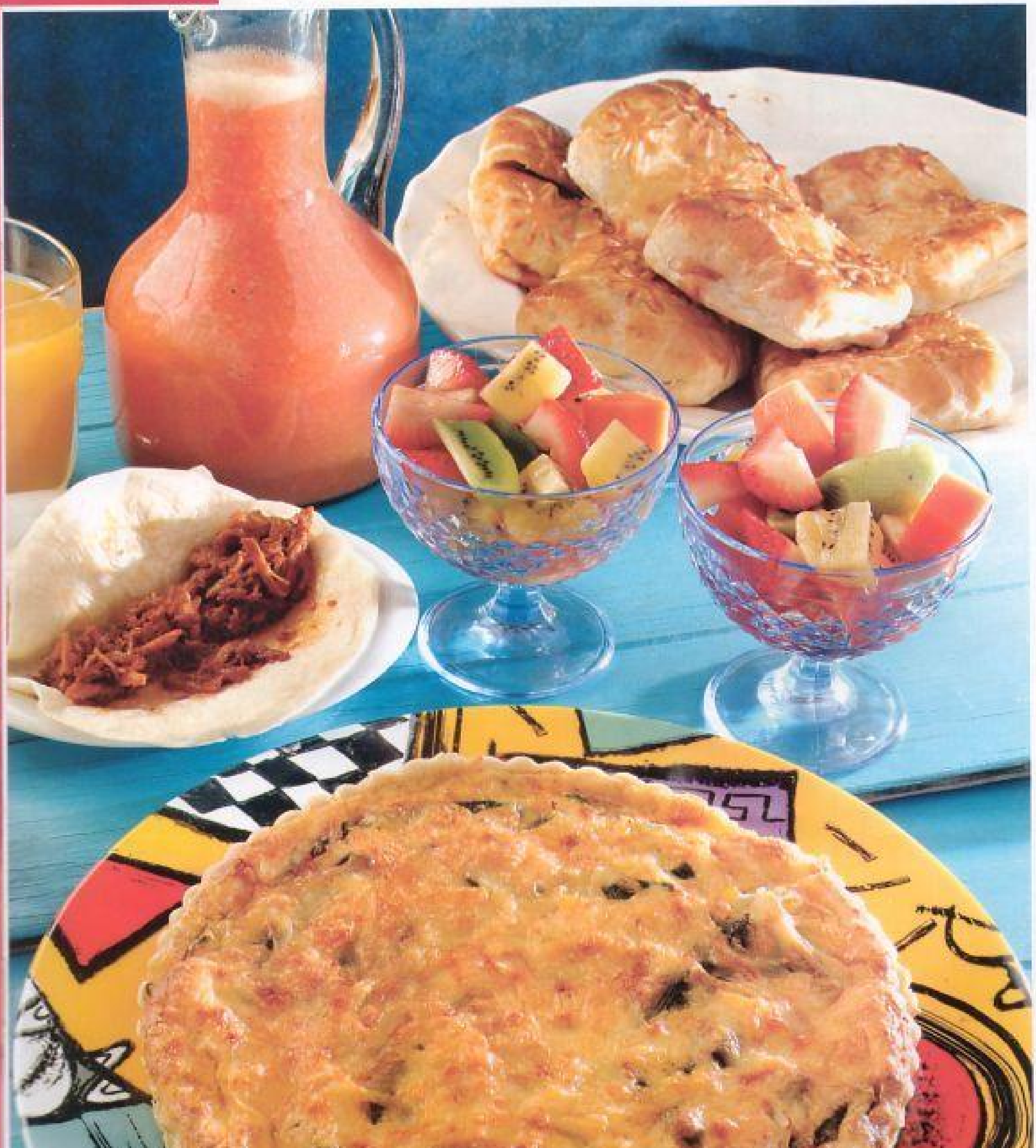
Cóctel de frutas

• 10 porciones • Preparación 30 minutos • Dificultad fácil

2 tazas de jugo de naranja fresco
1/2 taza de licor de cassis
1 papaya madura, pelada y cortada en cubitos
5 kiwis pelados y cortados en cuartos
3 tazas de fresas, partidas en cuartos
Azúcar glass

Coloca la fruta en un tazón grande. Revuelve el jugo de naranja con el licor de cassis, vierte esta mezcla sobre la fruta y deja reposar por media hora. Refrigera hasta el momento de servir. **Justo antes de servir espolvorea azúcar glass sobre toda la fruta.**

















Lasagna

- 8 porciones
- Preparación 1 hora
- Dificultad media
- Horno precalentado 15 minutos
- Temperatura horno 180°C

1 paquete de lasagna
5 jitomates saladet
1/2 l de puré de jitomate
2 cucharaditas de consomé de pollo, en polvo
1 k de carne molida de res
2 dientes de ajo, picados finamente
1/2 taza de cebolla, picada finamente
1/2 taza de apio, picado finamente
1 zanahoria, picada en cuadritos muy finos
3 cucharadas de mantequilla
1 cucharada de aceite de oliva
1 ramita de tomillo fresco (1 cucharadita seco)
1 ramita de mejorana fresca (1 cucharadita seca)
1/2 cucharadita de orégano seco
Sal y pimienta, al gusto
250 g de queso mozzarela, cortado en rebanadas
1 taza de crema

En una olla gruesa derrite la mantequilla con al aceite de oliva. Fríe el ajo, cebolla, zanahoria y el apio, hasta que la cebolla esté transparente.

Añade la carne molida ya salpimentada y deja freír hasta que esté cocida en su totalidad.

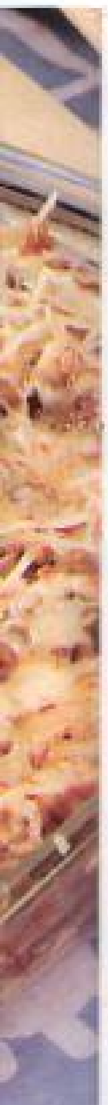
Mientras, pon los jitomates a asar en un comal, cuando estén suaves lícualos sin agua y cuélalos, añádelos a la olla con la carne, déjalos cocinar 5 minutos y añade el puré de jitomate.

Sazona con el consomé de pollo en polvo, así como las hierbas, sal y pimienta. Deja cocinar hasta que el jitomate tome un color oscuro y la salsa espese un poco.

Mientras, pon a hervir en una olla grande suficiente agua con sal, un chorrito de aceite y un trozo de cebolla; cuando hierva añade la pasta y cocina hasta que esté al dente. Escurre y reserva.

Enmantequilla un refractario mediano, directamente sobre él vierte 2 cucharadas de salsa, acomoda sobre ésta una capa de pasta cubriendo todo el molde, ahora pon una capa de carne, que cubra toda la pasta, sobre la carne con salsa pon unas rebanadas de queso mozzarella, vierte un poco de crema cubriendo toda la superficie y vuelve a poner pasta, sigue así hasta terminar con el refractario, procura que la última capa sea de queso.

Para servir calienta el horno y hornea tu refractario media hora. **Si quieres puedes preparar tu lasagna un día antes y hornear justo antes de servir, tendrá mucho mejor sabor.**



• 8 porciones • Preparación media hora • Dificultad fácil

3 cucharadas de vinagre blanco
3 cucharadas de jugo de limón
3 cucharadas de vermouth blanco
1/2 cucharadita de sal de grano
1/2 taza de aceite de oliva
1 cucharadita de mostaza dijón
Pimienta negra, recién molida
1 cucharada de hojas de tomillo frescas, picadas
1/2 cebolla morada, picada o en juliana
1/2 taza de perejil fresco, picado

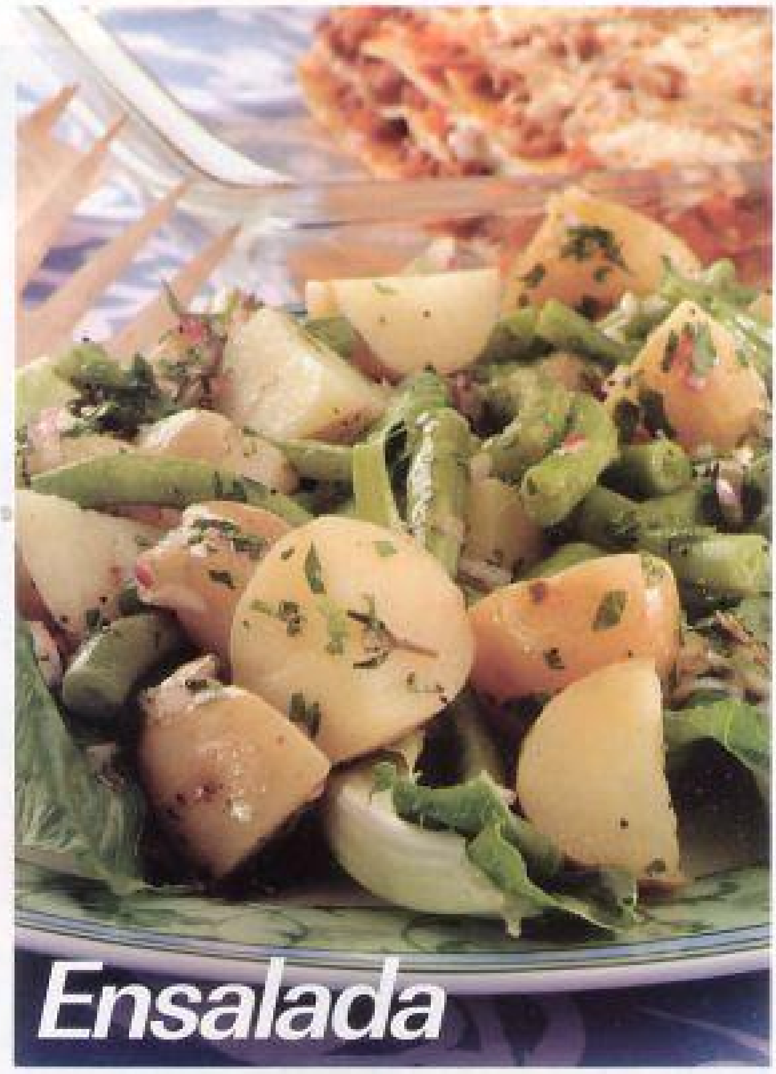
Ensalada
1 lechuga orejona
1 k de papitas cambray, cocidas con piel
400 g de ejotes cocidos, cortados en 3 partes cada uno
3/4 de taza de aceitunas negras, cortadas a la mitad
Sal y pimienta, al gusto

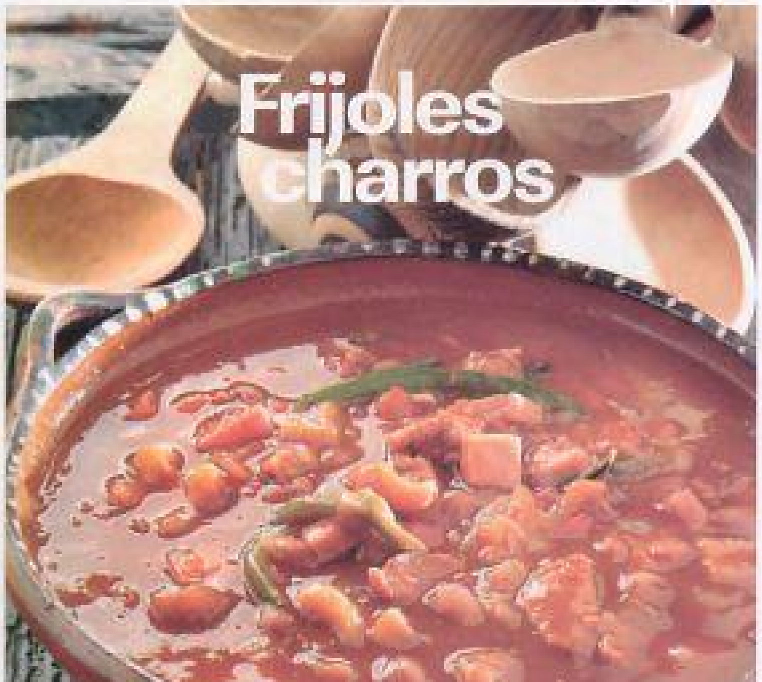
Para preparar la vinagreta combina todos los ingredientes en un tazón y revuelve bien hasta que se emulsionen y la sal se disuelva.

Para preparar la ensalda cuece la papas hasta que estén tiernas y pártelas en 4, cuece los ejotes en suficiente agua con sal hasta que estén crujientes, deja enfriar.

En un platón combina las hojas de lechuga con las papas y los ejotes, añade las aceitunas y revuelve. Vierte la vinagreta sobre la ensalda y sirve.

Esta ensalada se puede preparar un día antes, pero no incluyas las hojas de lechuga, agrégalas hasta que sirvas. **Refrigera antes de servir.**









• 10 porciones • Preparación 45 minutos • Dificultad media

200 g de tocino, picado
2 piezas de chorizo, aproximadamente 150 g
150 g de jamón, cortado en cuadritos
1 cebolla mediana, picada finamente
3 jitomates saladet, picados en cubitos
3 chiles jalapeños, cortados en rajas
4 tazas de frijoles negros, cocidos
8 tazas de caldo de frijol
200 g de chicharrón botanero (se vende en supermercados)
Sal, al gusto

En una sartén fríe el tocino a fuego medio hasta que esté ligeramente dorado, añade el chorizo y deja freír hasta que esté bien cocido, añade el jamón y deja cocinar un minuto más.

Retira de la sartén estos ingredientes y en la misma grasa fríe la cebolla hasta que esté transparente, añade las rajas de chile y el jitomate, cocina a fuego medio 5 minutos.

En una olla pon a calentar los frijoles y el caldo, cuando estén calientes añade el chorizo, tocino y jamón; así como la cebolla, chiles y jitomate. Deja que todo hierva 20 minutos a fuego medio, añade el chicharrón y deja que se cocine hasta que se haya ablandado. Sazona con sal. **Recuerda que cuanto más dejes hervir tus frijoles, éstos tendrán un mejor sabor, así que los puedes preparar hasta con dos días de anticipación.**





Paella

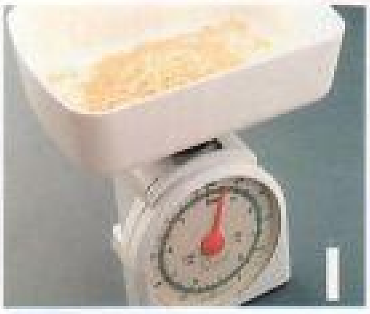
Existen tantas recetas de paella como personas que la preparan, ésta es la básica a la que puedes añadir lo que prefieras como jaibas, salchichas, etc. Antes de empezar a cocinar lee la receta, para que tengas todos tus ingredientes a la mano y puedas seguir un buen proceso en la elaboración. En el caso de esta receta todo se cocinará por separado, pues cada ingrediente tiene su tiempo de cocción, así se logrará que todos queden en su punto y no unos duros y otros muy cocidos.

1 k de cebolla, picada muy finamente (incluso en el procesador)
1 k de jitomate, picado muy finamente con piel y semillas (incluso en el procesador)
4 a 5 cucharadas de ajo picado
1 pimiento rojo o verde, picado muy finamente
1/2 k de cabezas de pescado, para hacer caldo
16 piezas de pollo, piernas y muslos
16 camarones grandes
1/2 k de camarones medianos
20 mejillones
1 k de almejas chirla, bien enjuagadas para quitar la arena
1/2 k de salmón en trozo
1/2 k de chícharos y ejotes precocidos
1 k de costilla de cerdo
2 chorizos
2 cucharadas de azafrán
1 l de aceite de oliva
6 alcachofas naturales
1 lata de pimiento morrón escurrido
3/4 de taza de perejil picado
1 1/2 k de arroz precocido
5 dientes de ajo para los caldos
1 1/2 cebolla para los caldos
2 ramitas de apio para los caldos

La paella no es tan difícil de hacer como parece, en realidad lo que necesitas es tener práctica en la cocina, pues aún con la receta, sí es necesario tener un poco de experiencia para calcular la cocción del arroz. Generalmente se calculan 100 gramos de arroz por persona, pero procura calcular 10% extra para tus invitados.

Primero limpia el pollo y quítale la piel y a esta piel añádele 5 tazas de agua, 2 ajos, 1/2 cebolla y una ramita de apio; ponla a cocer para que tengas un buen caldo. Haz lo mismo con las cabezas de pescado, lávalas y añade 5 tazas de agua, la misma cantidad de ajos, cebolla y apio. Enjuaga las costillitas y ponlas a cocer con 3 tazas de agua, 1 diente de ajo y media cebolla. Por otro lado pon a cocer las alcachofas siguiendo la técnica de la página 3 hasta que estén tiernas.

Calienta en la paellera 3/4 de taza de aceite de oliva, cuando esté caliente agrega la cebolla picada, 3 cucharadas de ajo y deja sofreír hasta que la cebolla esté transparente. Aparte, en otra sartén fríe el pimiento picado los más finito que puedas con una cucharada de aceite de oliva. Fríe moviendo constantemente tanto la cebolla como el pimiento.









Una vez que la cebolla esté transparente añade el jitomate picado, deja que se fría junto con la cebolla.

Cuando el pimiento ya esté doradito añádelo al jitomate, a fuego medio deja que el sofrito se sazone, mientras tanto en otra sartén, que puede ser la misma que usaste para el pimiento, fríe las piezas de pollo con una cucharadita de sal de grano y una cucharada de ajo picado; y por supuesto aceite de oliva, el necesario para que no se pegue. Haz lo mismo con los camarones lavados, fríelos en aceite, sal y ajo picado hasta que tomen su color naranja. Si las costillitas ya hirvieron 20 minutos retíralas del caldo y también fríelas con sal y ajo hasta que queden doraditas. Fríe también el chorizo rebanado y escurre la grasa. Reserva todos los ingredientes.

Si tus caldos ya están listos, cuélalos y mezcla el de pescado con el de pollo, añade el azafrán en este caldo; revuelve y deja reposar unos minutos para que el azafrán empiece a teñir el caldo de amarillo.

Si notas que el jitomate que está en la paellera ya está bien sazonado vierte el caldo con el azafrán en el jitomate, sazona con sal y añade el pollo, las costillas de cerdo, camarones, almejas, ejotes y chícharos; deja que todo hierva unos 20 minutos. Prueba este sofrito, que tenga suficiente sal y un sabor agradable; si notas que hace falta sal añádela ahora mismo, incluso tiene que estar un poquito salado pues es la base de sabor de la paella, esto es lo que dará el sabor al arroz; así que checa bien que tenga un sabor agradable. Para probarlo remoja un trocito de pan en el sofrito.

Ya tenemos un sofrito delicioso y es el momento de añadir el arroz, generalmente se coloca en forma de cruz a lo largo y ancho de la paellera (es una tradición, una forma de bendecir los alimentos). Tapa la paellera con papel aluminio y deja cocinar unos 20 minutos a fuego medio bajo, pasado este tiempo destapa y revuelve todo el arroz, si notas que está muy reseco añade el caldo de las costillitas de cerdo.

Acomoda todos los ingredientes de manera que se vea atractivo. Decora con las alcachofas cocidas, camarones más grandes, pollo, puerco y añade ahora el chorizo frito, los mejillones y el salmón cortado en cuadritos con sal y pimienta. Estos ingredientes los ponemos hasta el final porque requieren de poca cocción. También en este momento decora con el pimiento de lata en rajitas y el perejil picado.

Vuelve a tapar y deja cocinar hasta que todo el líquido se haya evaporado (aproximadamente 20 minutos más). Pasado este tiempo prueba el arroz, si ya lo sientes bien cocido apaga la paella, si todavía está duro añade un poco más de caldo; si por alguna causa ya no tienes caldo prepara agua con consomé de pollo en polvo y añádelo al arroz; más o menos la proporción de caldo es de 3 litros para 1 1/2 kilos de arroz. **Una vez listo el arroz, deja tapada la paella a reposar unos 20 minutos.**









Detalle

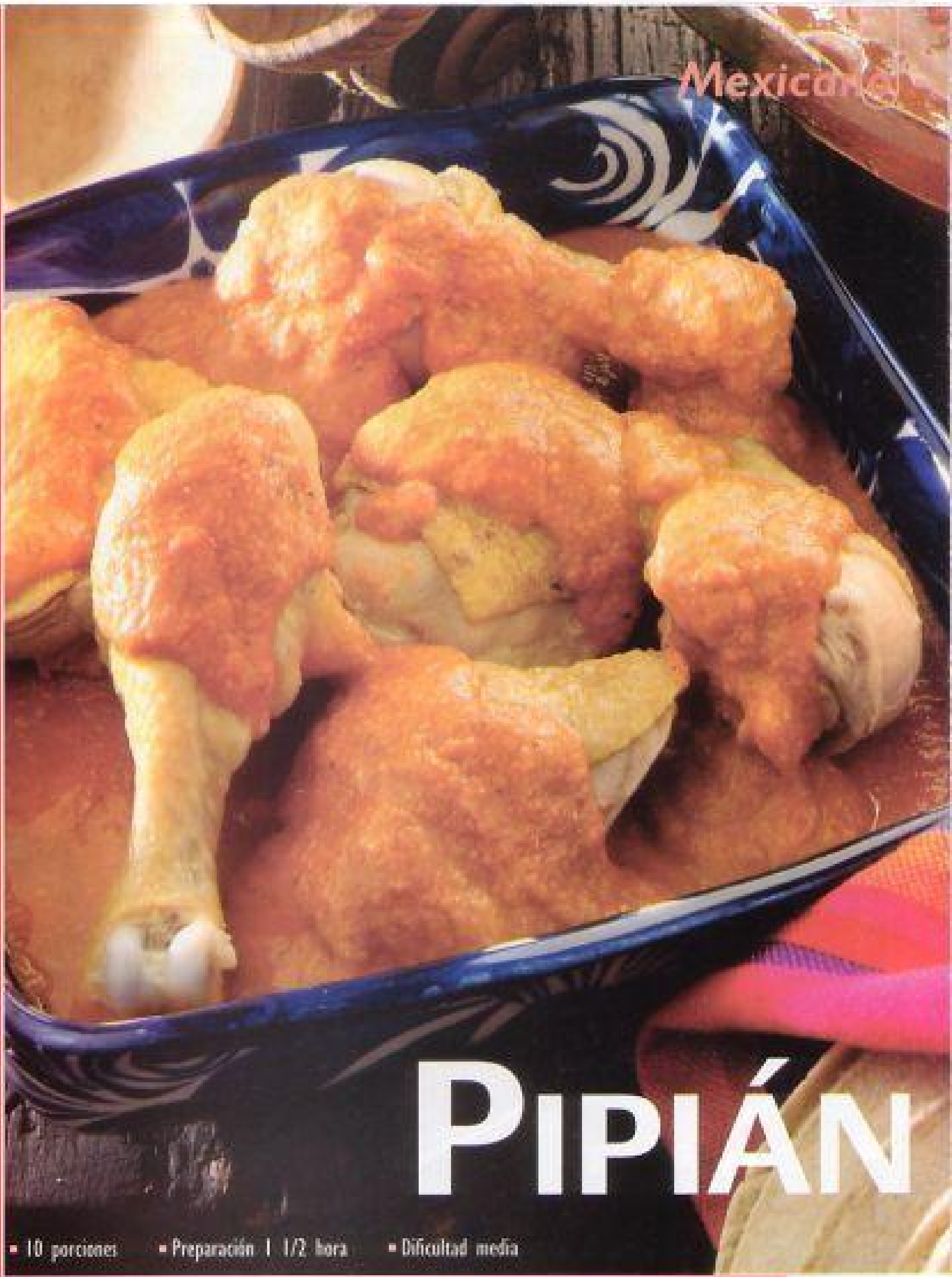







Esther





PIPIÁN

- 10 porciones • Preparación 1 1/2 hora • Dificultad media

20 piezas de pollo, entre piernas y muslos
1 taza de cacahuates pelados y dorados en una cucharadita de aceite
1 tortilla dorada en aceite
1/2 bolillo cortado en rebanadas y dorado en aceite
1/2 taza de ajonjolí dorado
1/2 cebolla
2 dientes de ajo
3 chiles serranos secos o al gusto
5 jitomates saladet
1 rajita de canela
2 clavos de olor
Sal, al gusto
1 1/2 cucharadas de consomé de pollo en polvo
1/4 de taza de aceite

Limpia el pollo y ponlo a cocer en suficiente agua con sal, un trocito de cebolla y un diente de ajo, deja cocinar hasta que esté suave. Retira del caldo y consérvalo.

En una sartén calienta 2 cucharadas de aceite, coloca los jitomates enteros con todo y cáscara, cebolla, ajo y chiles; deja sancochar hasta que los jitomates estén suaves, dándoles vuelta para que se cuezan parejo, si la cebolla se empieza a quemar retírala del fuego. Una vez que los jitomates estén bien quemaditos colócalos en la licuadora junto con la cebolla, ajo, chile, canela y clavos. Licua todo esto hasta que tengas una salsa lo más molida posible.

Calienta en una olla una cucharadita de aceite y vierte la mezcla de jitomate colada. Deja que se fría a fuego bajo hasta que el jitomate esté oscuro. Mientras, muele en la licuadora el bolillo y la tortilla dorados y escurridos, el ajonjolí tostado, los cacahuates dorados y un poquito de agua, la suficiente para que se muela todo lo anterior. Muele hasta obtener una pasta lo más tersa posible. Cuando el jitomate esté espeso, añade la mezcla de la licuadora, revuelve y deja cocinar a fuego medio unos 10 minutos, sin dejar de mover para evitar que se pegue.


1


2


3


4

Sazona con sal y añade una taza del caldo donde cociste el pollo, revuelve y prueba, si es necesario añade el consomé de pollo en polvo. El pipián debe tener una consistencia como de mole, no debe estar demasiado aguado, pero tampoco espeso, así que si es necesario añade más caldo de pollo.

Deja hervir a fuego bajo media hora y añade las piezas de pollo cocido, sirve caliente. **Si preparas el pipián con anterioridad lo puedes congelar, pero recuerda hacerlo un poco más aguado pues con la congelación tiende a espesarse.**



Esther



Pozole

10 a 12 porciones · Preparación 2 horas · Dificultad media

1 k de maíz para pozole, sin cabeza y precocido
1 cabeza de ajos
2 k de carne de cerdo (lomo, costilla, codillo...)
1 cebolla grande para cocer la carne
Sal, al gusto
100 g de chiles guajillo, desvenados y remojados en agua hirviendo
10 chiles serranos desvenados y remojados en agua hirviendo
5 chiles de árbol, remojados en agua hirviendo
10 dientes de ajo
1 ramita de canela
3 clavos de olor
1/2 cucharadita de orégano seco
3 ramitas de mejorana
3 ramitas de tomillo
1/4 de taza de vinagre
Caldo donde se coció la carne, el necesario
Sal, al gusto

Para acompañar
Lechuga finamente rebanada
Orégano
Rabanitos rebanados
Cebolla picada
Limones
Tostadas
Chile piquín en polvo

Enjuaga el maíz bajo el chorro del agua y en caso de que tuviera alguno cabeza, quítala con un cuchillito. Pon el maíz en una olla y cúbrelo de agua, añade la cabeza de ajos y deja que se cueza hasta que esté suave.

Aparte, pon a cocer la carne con la cebolla y sal; cuando esté suave córtala en trozos grandes. En caso de que el agua donde se cuece el maíz se evapore añade más, pero ésta debe estar siempre hirviendo.

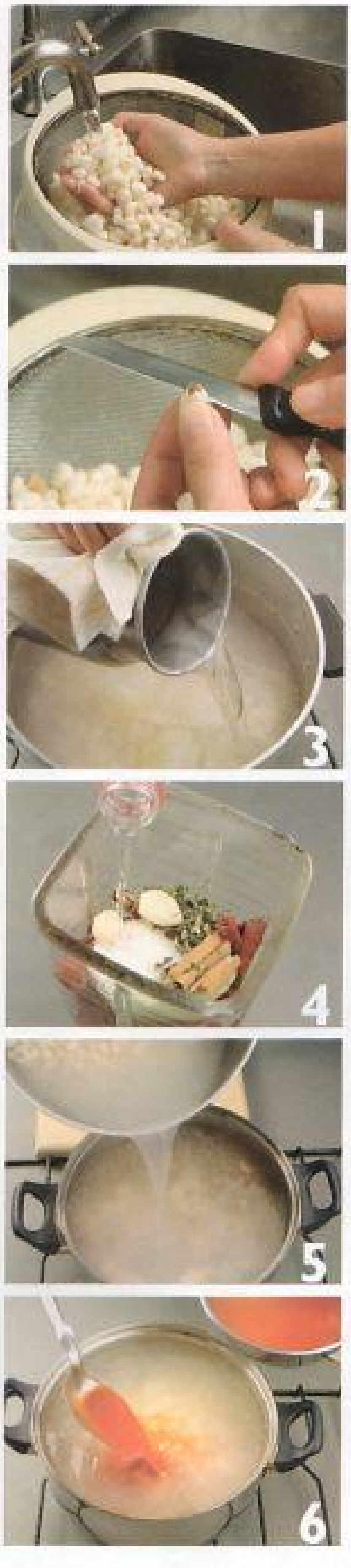
Muele los chiles en un poco del agua donde se remojaron junto con los dientes de ajo, orégano, tomillo, mejorana, canela, clavo, sal y vinagre, cuélalos y colócalos en un tazón.

Una vez que la carne esté cocida y el maíz bien suave, junta en una sola olla la carne y caldo con el maíz, sazona con sal.

Añade la salsa al gusto y deja que todo hierva junto por lo menos una hora. El caldo del pozole te debe quedar un poco espeso. Pica y rebana todos los ingredientes para acompañar sirve bien caliente acompañado de las tostadas.

Recuerda que para que el maíz se floree en forma adecuada nunca se le debe poner sal a la hora de cocerlo, es mejor hacerlo ya que está cocido o cuando estás dejando hervir todo junto.

Si preparas el pozole con anterioridad es mejor, pues una vez frío puedes retirar toda la grasa que generalmente se va a la superficie y al recalentarlo tendrá mejor sabor. **Recuerda considerar un espacio en el refrigerador para poderlo guardar.**



8 porciones · Preparación 1 1/2 horas · Dificultad fácil

250 g de champiñones rebanados
2 cucharadas de mantequilla
3 cucharadas de cebolla picada
150 g de nuez
1 lata de leche evaporada
1/2 l de caldo de pollo
1 cucharadita de consomé de pollo

En una olla calienta la mantequilla, fríe la cebolla hasta que esté transparente, agrega los champiñones y fríe por unos minutos.

Agrega el caldo de pollo junto con el consomé, deja hervir 5 minutos. Retira del fuego, deja enfriar un poco.

Licua con la leche y nuez. Vacía sobre la misma olla, rectifica la sazón. **Sirve decorando con unos cebollines.**

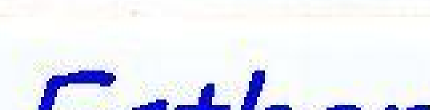

1

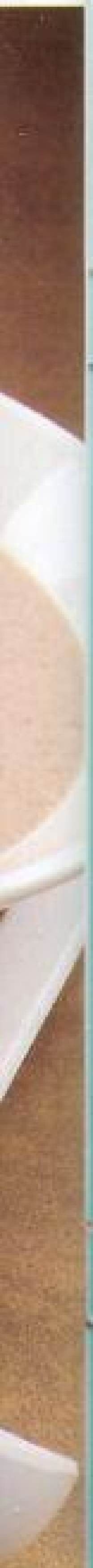

2


3



CREMA con CHAMPIÑONES y NUEZ





6 medias pechugas de pollo abiertas
Sal y pimienta, al gusto
6 rollitos de cangrejo, desenrollados
20 hojas de espinacas
90 g de mantequilla

Salsa
1/2 l de crema
1/2 taza de leche
250 g de queso gruyere
Sal y pimienta, al gusto

Verduritas glaceadas
4 zanahorias
4 calabazas
40 g de mantequilla
Sal y pimienta, al gusto

ROLLITOS de POLLO

- 10 a 12 porciones
- Preparación 1 1/2 horas
- Dificultad media
- Horno precalentado 15 minutos
- Temperatura horno 180°C



Extiende cada pechuga de pollo, salpimiéntalas de ambos lados, tapa con hojas de espinacas, luego una capa de cangrejo y luego otra de espinacas.

Enrolla hacia lo largo bien apretado. Coloca cada rollo en un cuadrado de papel aluminio, pon unos trocitos de mantequilla encima y al lado de cada rollo. Envuelve cada rollo en el aluminio.

Coloca los rollos de aluminio en una charola de horno. Hornea 30 minutos o hasta que el pollo esté cocido. Deja enfriar un poco. Saca del aluminio los rollos, con un cuchillo afilado corta los rollitos de 2 centímetros de grosor.

Salsa: Licua todos los ingredientes, pásalos a una olla, calienta a fuego bajo rectificando la sazón. Coloca una cama de salsa en un platón, acomoda los rollitos de pollo y báñalos con la salsa de queso.

En una sartén derrite la mantequilla, agrega las verduras en julianas con un poco de agua, sal y pimienta; cuécelas hasta que estén tiernas. **Sirve los rollitos de pollo acompañados de las verduras.**



1 taza de café fuerte
2 cucharadas del licor de tu preferencia
4 yemas de huevo
80 g de azúcar
1 cucharadita de vainilla
500 g de queso mascarpone
50 soletas
Cocoa en polvo

Mezcla el café con el licor. Bate las yemas con el azúcar hasta que se disuelvan y se aclaren. Agrega el queso y bate constantemente. Añade la vainilla. En un molde cuadrado acomoda una capa de las soletas remojadas en el café.

Acomoda una capa del queso, alisando la superficie. Sigue poniendo otra capa de soletas y otra de queso, así hasta terminar el molde; pero terminando con una capa de queso. Cubre el molde con plástico y guárdalo en el refrigerado. **Antes de servir espolvorea con la cocoa**



TIRAMISÚ

• 6 porciones • Preparación 1 hora • Dificultad fácil



Cremoso **DIP**



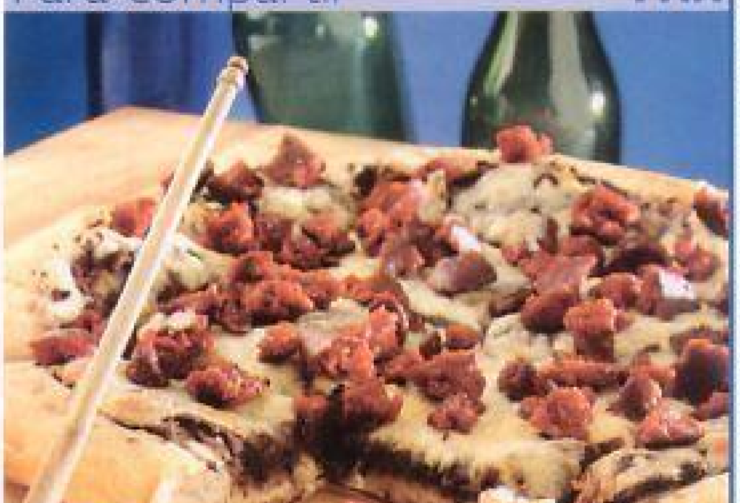
De **Verduras**

Bocadillo **BOTANA**



Con **jícama**

Para compartir **PAN**



Mollete

De oriente **PASTEL**



Sushi

- 8 porciones - Preparación 1 h - Dificultad fácil

20 rebanadas finas de jícama
8 rollitos de surimi
1 aguacate
180 g de queso crema
1/2 pepino
20 cucharaditas de salsa Itto con chile
Salsa de soya





Deshebrar los rollitos de surimi. Las rebanadas de jícama las pueden hacer en la tienda con la rebanadora de carnes frías.

Colocar una rebanada de jícama sobre una tabla, rellenar con el surimi deshebrado, una rebanada de aguacate, una rebanada de queso crema, unas tiras de pepino pelado y cortado en tiras.

Enrollar apretando fuerte los tacos de jícama. Cortar los tacos a la mitad. Colocar una cucharadita de salsa Itto y servirlos con salsa de soya. Son dietéticos y deliciosos.

- 10 porciones - Preparación 30 min - Dificultad fácil

1 cucharada de cebollín picado
1 cucharada de estragón picado
1 diente de ajo machacado
Sal y pimienta, al gusto
3/4 de taza de yoghurt natural
3/4 de taza de crema ácida
3 zanahorias, peladas y cortadas en juliana
3 tallos de apio cortados
1 pepino cortado en rebanaditas o juliana
1 taza de ramitos de brócoli
1 jícama cortada en juliana



Combinar en un tazón el cebollín, estragón, ajo, sal, pimienta, yoghurt y crema; mezclar y refrigerar hasta servir.

Acomodar en una charola las verduras peladas y rebanadas, con el dip al centro para poder sumergirlas en él.

Se puede usar betabel, rabanitos, jitomates cherry, en fin cualquier verdura.
Se puede preparar la verdura con anticipación, sólo pelar, cortar y colocar en tazones con agua para que no se reseque. Antes de servir escurrir.

- 6 a 8 porciones - Preparación 1 h - Dificultad fácil

500 g de arroz blanco, cocido para sushi
2 algas marinas para sushi
8 camarones grandes, cocidos
1/2 aguacate
1/2 pepino
150 g de queso crema
6 chiles serranos
Salsa de soya







Forrar un molde rectangular con papel encerado; colocar la mitad del arroz, mojarse la mano y presionar hasta que quede parejo.

Cortar las algas del tamaño del molde, colocar una encima de la capa de arroz; limpiar los camarones, cortarlos a la mitad y bañarlos en vinagre con sal, luego colocar una capa de aguacate, una de queso crema y una del pepino pelado cortado con un pela papas para que queden las rebanadas muy finas.

Colocar encima del relleno la otra alga, encima colocar el resto del arroz, aplastar con fuerza con los dedos, cubrir con con papel transparente y refrigerar hasta la hora de servir. Desmoldar.

Torear los chiles serranos en comal hasta que estén dorados y cortarlos en rodajas; decorar con ellos y acompañar con la salsa de soya.

- 10 a 12 porciones - Preparación 45 min - Dificultad fácil

1/2 k de masa para bolillos (se compra en la panadería)
1 lata de frijoles refritos negros
250 g de queso manchego rallado
2 chorizos fritos





Estirar la masa en una mesa enharinada con la ayuda de un rodillo, cuando esté de 1/2 cm de grosor, pasarla a una charola para horno redonda, presionar las orillas de la masa a las orillas de la charola para evitar que se encoja y recortar los sobrantes con un cuchillo pequeño.

Colocada ya la masa sobre la charola untar sobre toda la superficie los frijoles refritos y sobre éstos el queso rallado y el chorizo frito. Se puede enriquecer el mollete con jamón picado, tocino, salchichas rebanadas, etc.

Hornear 30 min. Servir caliente o fría, cortada en cuadros. Es una excelente y llenadora botana.

CORONA de CHOCOLATE

• 6 porciones • Preparación 1 1/2 horas • Dificultad fácil • Horno precalentado 15 minutos • Temperatura horno 180°C

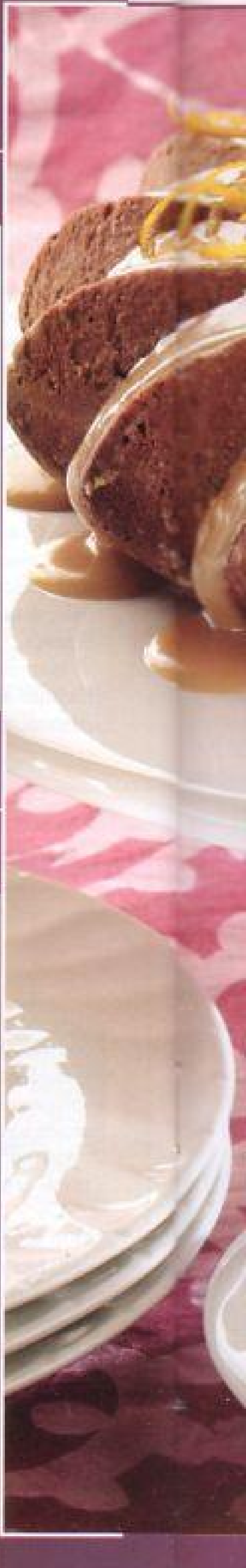
50 g de yoghurt natural
1/2 cucharadita de café instantáneo
1 cucharadita de agua tibia
1 pizca de sal
1 cucharadita de vainilla
1/2 cucharadita de ralladura de naranja
45 g de mantequilla
150 g de azúcar
1 huevo
1 clara de huevo
125 g de harina
45 g de cocoa
1 cucharada de polvo para hornear
2 cucharaditas de licor de café
60 g de azúcar glass

En un tazón y con el agua tibia mezcla el yoghurt, café en polvo, sal y vainilla. Bate la mantequilla con el azúcar y ralladura de naranja hasta que esponje. Agrega el huevo y la clara.

Mezcla la harina con la cocoa y el polvo para hornear; ve agregando a la mezcla del huevo. Por último agrega la mezcla del yoghurt.

Vacía en un molde previamente engrasado y enharinado. Hornea por 40 minutos o hasta que insertes un palillo y salga limpio. Deja enfriar por completo.

Mezcla el azúcar glass con el licor de café hasta que te quede semi líquido. **Baña el pastel con esto y adorna con unas tiras de naranja.**



y CUERNITOS

• 20 porciones • Preparación 1 1/2 horas • Dificultad fácil

250 g de mantequilla
6 cucharadas de azúcar
150 g de nuez molida
2 1/2 tazas de harina
Azúcar glass, la necesaria

Bate la mantequilla a que esponje. Agrega el azúcar y sigue batiendo. Agrega la nuez y la harina poco a poco ya sin batir, en forma envolvente.

Te tiene que quedar una masa manejable, ni floja, ni dura. Forma una bolita, hazla como palitos, colócalos en una charola para horno; semidobla las puntas en forma de cuernito. Hornea a 200°C por 15 minutos hasta que empiecen a dorar. **Retira de la charola, enfría por completo y rocía con azúcar glass.**

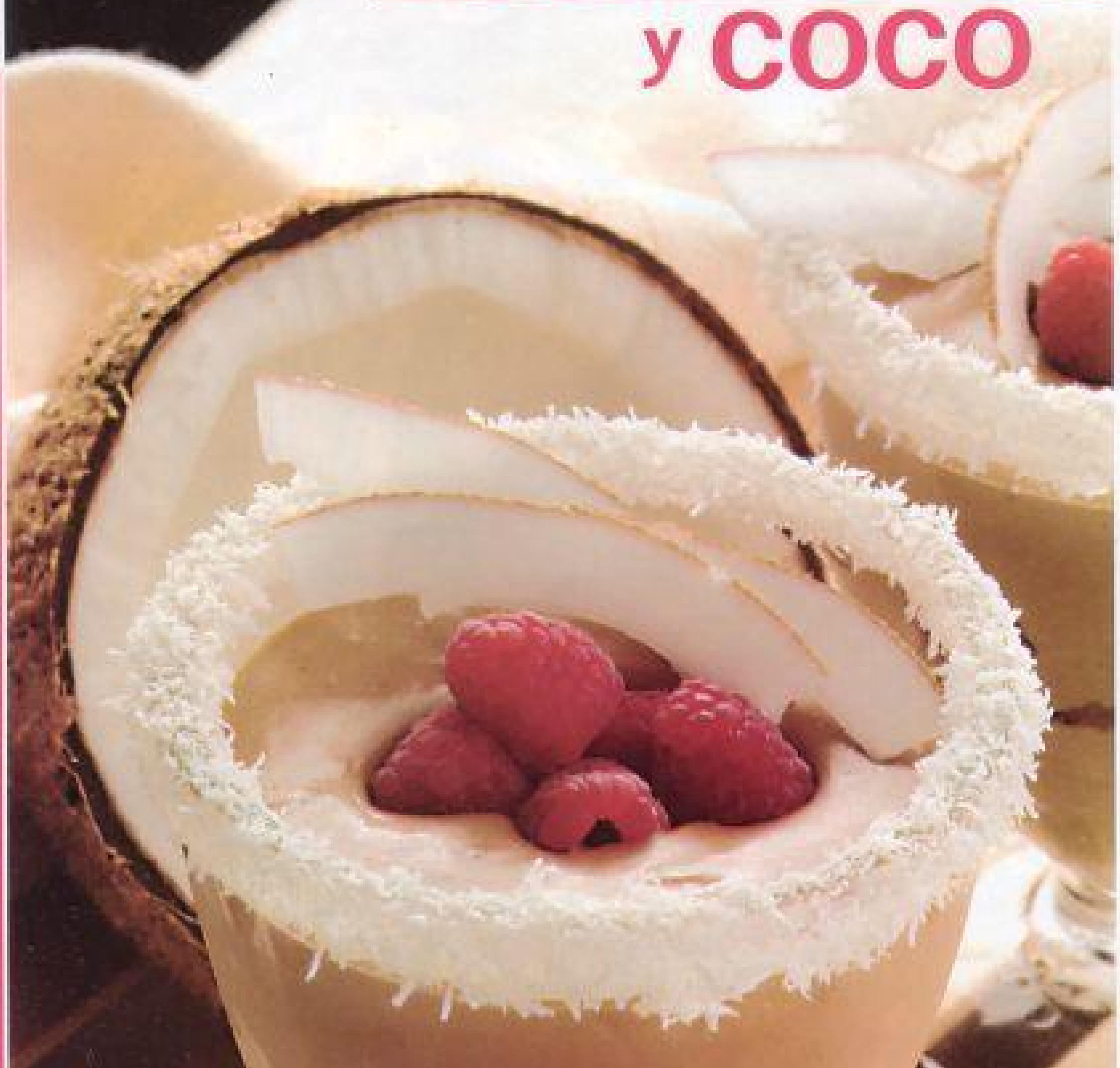




Esther



COPA de CAFÉ y COCO



150 g de chocolate de leche, picado
1/2 cucharadita de grenetina
100 ml de crema de coco
2 cucharadas de café en polvo instantáneo
2 huevos
1 cucharadita de licor de café (opcional)
30 g de azúcar
350 ml de crema para batir
250 g de frambuesas
Coco rallado
50 ml de crema de coco

Derrite el chocolate a *Baño María*. Pon a hidratar la grenetina en 1/4 taza de agua. Disuelve el café en la crema de coco.

Bate el huevo con una yema, colócalo en *Baño María*, agrega la crema de coco sin dejar de batir hasta que se espese un poco. Retira del fuego y agrega la grenetina hidratada, luego el chocolate y el licor de café; mezcla hasta que se integre.

Bate la crema hasta que forme picos junto con el azúcar. Mezcla en forma envolvente con la mezcla anterior. Escarcha las copas con la crema de coco y el coco rallado.

Rellena las copas hasta la mitad, coloca pocas frambuesas y acaba de rellenar las copas. Decora con el resto de las frambuesas y con unas virutas de coco fresco. **Refrigera hasta la hora de servir.**



4 porciones · Preparación 1 hora más refrigeración · Dificultad fácil

Doblado de Servilletas

Cruz



Toma una servilleta cuadrada y dobla sus 4 esquinas hacia el centro, para que te quede un cuadrado más pequeño.



Coloca una mano encima del lado de la servilleta con los dobleces y dale vuelta, de modo que los dobleces queden ahora boca abajo.



Vuelve a unir las 4 esquinas hacia el centro, de la misma manera que lo hiciste en la foto 1



Repite la misma operación de la foto 2.



Repite la misma operación de las fotos 1 y 3.



Vuelve a voltear con cuidado y abre los dobleces de cada punta hacia fuera, así se coloca la servilleta sobre el plato.

Abanico



Toma una servilleta de preferencia almidonada y dóblala a la mitad, una vez a la mitad empieza a doblar en pequeños segmentos como acordeón.



Con cordoncitos de 20 centímetros de largo y que combinen con el color de la servilleta, amarra una de las puntas de la servilleta para que se forme un abanico.



Puedes colocar esta servilleta sobre el plato, o bien en una copa.

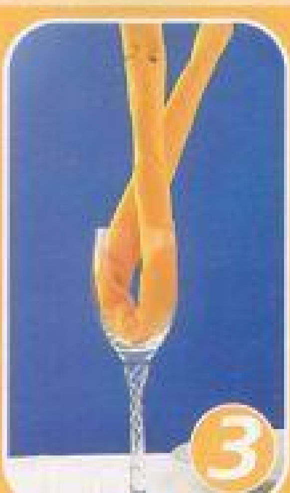
Rollo



Toma una servilleta almidonada y dóblala por la mitad a manera que te quede un triángulo, empieza a enrollar este triángulo de la parte más ancha al pico.



Sigue enrollando hasta que termines con la tela y dobla por la mitad el rollo.



Coloca la servilleta doblada dentro de una copa flauta, quedará muy bien si la tela está bien almidonada.